



# Sechzig-plus

**Old age is not a place for sissies - Das Alter ist kein Ort für Feiglinge (Bette Davis)**

Home

Tags

Archiv

Über mich

Impressum

## Suche

- ☐ Alle Wörter
- ☐ Beliebige Worte
- ☐ Ganzer Satz

Suche

## Neueste Einträge

- Mit 75 noch in die Zukunft schauen von alfredo36 am 2011-07-26
- Single-Frau: Neuanfang mit 60 von Sechzig-plus am 2010-10-21
- Citizen Science. Amateure erobern die Wissenschaft von RudolfHomann am 2010-08-29
- Soeben... von coastgranny am 2010-07-28
- TRAUT EUCH !!! von abumasa am 2010-07-21
- Blickwinkel von coastgranny am 2010-07-03
- Selbstkontrolle der Blutgerinnung von abumasa am 2010-07-02
- Model mit 74 von Sechzig-plus am 2010-06-29
- Vorsicht bei Osteoporose- Prophylaxe von Sechzig-plus am 2010-06-29
- Ein schöner Spruch von... von coastgranny am 2010-06-24

mehr Einträge...

## Neueste Kommentare

- ItereeErede zu Mal so, mal so
- ga-li zu Single-Frau: Neuanfang mit 60
- abumasa zu Single-Frau: Neuanfang mit 60
- Sechzig-plus zu Single-Frau: Neuanfang mit 60
- Andrea zu Single-Frau: Neuanfang mit 60
- Sechzig-plus zu Single-Frau: Neuanfang mit 60



## Mit 75 noch in die Zukunft schauen

von alfredo36 Pro @ 2011-07-26 - 18:41:02

Ich versuche, im letzten Moment noch was für künftige Generationen zu machen.

Alles weitere hier: [www.demokratievonunten.blog.de](http://www.demokratievonunten.blog.de)

Mitsreiter jederzeit willkommen !

Kommentar schreiben | ★ Weitersagen [f](#) [t](#) [m](#)

Tags: 75, künftige Generationen, Zukunft



Werbung abschalten

## Single-Frau: Neuanfang mit 60

von Sechzig-plus Pro @ 2010-10-21 - 08:34:44

Vor einigen Wochen lernte ich einen Mann kennen. Wir hatten sofort einen Draht zueinander, verabredeten und trafen uns in einem Restaurant.

Wir lachten viel, diskutierten über Literatur, lieben die gleichen Filme, Jazz, vorwiegend von Frauen gesungen, Theater und Oper.

Irgendwann im Lauf des Abends kam die Sprache auf unser Alter. Amüsiert - weil jeder für sich den anderen jünger geschätzt hatte - stellten wir fest, dass wir beide im gleichen Jahr geboren sind. Wir tauschten Erfahrungen aus, die wir mit Menschen sowohl in unserem

## Zugang

Dieser Gruppe beitreten!

OFFENE Gruppe

Dies ist eine offene Gruppe. Jeder kann beitreten!

## Gruppen-Avatar



sechzig-plus

## E-Mail-Abonnement

Du kannst die Einträge dieses Blogs per E-Mail erhalten.

Deine E-Mail-Adresse:

Abonnieren

## Moderatoren dieser Gruppe(0)

Es gibt noch keine Moderatoren.

## Mitglieder (17)



Sechzig-plus



abumasa



RudolfHoma



alfredo36



- [etoile-filante zu Single-Frau: Neuanfang mit 60](#)
- [Sechzig-plus zu Single-Frau: Neuanfang mit 60](#)
- [etoile-filante zu Single-Frau: Neuanfang mit 60](#)
- [Katzensprung zu Single-Frau: Neuanfang mit 60](#)

[mehr Kommentare...](#)

## Tags

- [Alter \(4\)](#)
- [Berlin \(3\)](#)
- [Gesundheit \(2\)](#)
- [Rente \(2\)](#)
- [Geschichten \(2\)](#)
- [Leben \(2\)](#)
- [München \(2\)](#)
- [Kiefer \(1\)](#)
- [Probleme \(1\)](#)
- [Mann \(1\)](#)
- [Zukunft \(1\)](#)
- [Osteoporose \(1\)](#)
- [Schulanfang \(1\)](#)
- [75 \(1\)](#)
- [Eva Schötteldreier \(1\)](#)
- [künftige Generationen \(1\)](#)
- [Partnersuche \(1\)](#)
- [Gewohnheiten \(1\)](#)
- [Liebe \(1\)](#)
- [Partnersuche mit 60 \(1\)](#)
- [Bus \(1\)](#)
- [Städtereisen \(1\)](#)
- [Prospekt \(1\)](#)
- [alt \(1\)](#)
- [Wochenende \(1\)](#)
- [frau-tv \(1\)](#)
- [Frau \(1\)](#)
- [Greis \(1\)](#)
- [Rudolf Homann \(1\)](#)
- [Altstimmen \(1\)](#)
- [Single-Frau \(1\)](#)
- [Bürgerwissenschaft \(1\)](#)
- [Gefühlsaustausch \(1\)](#)
- [Proben \(1\)](#)
- [Gedankenaustausch \(1\)](#)
- [Neuanfang \(1\)](#)
- [Verantwortung \(1\)](#)
- [Fete de la Musique \(1\)](#)
- [WDR \(1\)](#)
- [Chor \(1\)](#)
- [Gruppe \(1\)](#)
- [Frühstück \(1\)](#)
- [60 \(1\)](#)
- [jung \(1\)](#)
- [Blog \(1\)](#)
- [Vogelkunde \(1\)](#)
- [singen \(1\)](#)
- [Glück \(1\)](#)
- [Rentner \(1\)](#)
- [Enkel \(1\)](#)

[mehr Tags...](#)

Alter als auch mit jüngeren und älteren gemacht hatten.

Beide waren wir der Meinung, dass Lebendigkeit und Attraktivität eines Menschen nicht zwingend abhängig vom Alter sind. Dass junge Menschen alt und ältere Menschen jung sein und wirken können.

Aber auch, dass Menschen unseres Alters oft noch älter wirken, weil sie mit ihrem Leben bereits abgeschlossen haben und sich für nichts mehr interessieren. Verstärkt wird dieser Eindruck dann noch durch das äußere Erscheinungsbild wie Haltung und Kleidung. Unser übereinstimmendes Resümee war: Das Alter steht nur als Zahl im Pass.

Ehe wir uns verabschiedeten, regte dieser Mann – übrigens seit langem der erste in meinem Alter, den ich richtig spannend und auch attraktiv fand - noch an, bei nächster Gelegenheit gemeinsam einen Jazzclub zu besuchen. Und auf dem Mauerradweg, den ich zu fahren beabsichtigte, wolle er mich ebenfalls begleiten.

Zwei Tage später erhielt ich eine Mail von ihm, dass wir zwar einen wunderbaren Abend gehabt und uns prächtig unterhalten hätten, er aber mit meinem Alter ein Problem habe und aus diesem Grund den Kontakt beende.

Unter dem aktuellen Eindruck dieses Erlebnisses schickte ich eine Art Kolumne an frau tv im WDR. Ich schilderte meine Begegnung, deren jähes Ende und hinterfragte, aus welchem Grund Männer dieses Alters ein Problem mit gleichaltrigen Frauen haben. Ich hatte dies auch schon von anderen Frauen gehört. Ich schrieb weiter, dass ich zwar ein zufriedenes Single-Leben führe und nicht mit Panik in den Augen jedem Mann hinterherjage, aber auch für eine lockere Beziehung offen bin, wenn mir ein im Kopf jung gebliebener Mann begegnet, der meine Interessen teilt.

Damit war für mich die Angelegenheit erledigt, jedoch nicht für frau tv. Die antworteten schon nach wenigen Tagen, sie hätten meine Mail so witzig und reflektiert gefunden, dass sie gerne einen Beitrag über mich bringen wollten.

Kurz darauf kam die Journalistin Eva Schötteldreier nach Berlin und begleitete mich zwei Tage lang zusammen mit einem Kamerateam. Tenor des Beitrags sollte folgender sein: Single-Frau, die mit 60 einen Neuanfang in einer neuen Stadt wagt, ihr abwechslungsreiches Leben, ihre Interessen.

Kurz: Ein Beitrag, der anderen Frauen Mut dafür machen soll, sich auf Neues und Unbekanntes einzulassen. Dabei ging es natürlich auch um die Frage, ob es möglich ist, mit 60 Jahren einen geeigneten Partner zu finden.

Heute Abend um 22 Uhr kommt der Beitrag im WDR in der Sendung frau tv. Wer WDR nicht empfangen kann: Auf [www.frautv.de](http://www.frautv.de) ist die Sendung ab kommendem Montag in der Mediathek zu sehen.

Kommentare (13) | [★ Weitersagen](#) [f](#) [t](#) [v](#)

Tags: [Eva Schötteldreier](#), [frau-tv](#), [Neuanfang](#), [Partnersuche mit 60](#), [Single-Frau](#), [WDR](#)

## Citizen Science. Amateure erobern die Wissenschaft

von **RudolfHomann** @ 2010-08-29 - 14:15:58

### Bürgerwissenschaftler mischen mit

Leute, die von einer wenig ausfüllenden, entfremdeten Arbeit gestresst nach Hause kamen, haben oft einem Hobby gefrönt. Sie arbeiteten in ihrer Freizeit sozusagen weiter, verschafften sich die Befriedigung, die ihnen die bezahlte Arbeit nicht bot. Sie haben ihren Garten bestellt, an Autos geschraubt oder ihre Wohnung umgebaut. Wer seine Zeit nur vor Glotze verbrachte war der Gelackmeierte. Als Rentner standen viele, die nichts als ihre Arbeit gekannt hatten, plötzlich vor dem Problem, nicht zu wissen, was sie mit ihrer Zeit anfangen sollten. Der plötzliche Rentnertod kam ebenso häufig vor, wie der plötzliche



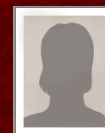
Stadtmusikal



wobsy



Casale-Bonf



Dream73



ZugabeZuga



magnetmam

- [mehr Gruppenmitglieder...](#)

## RSS Feed

[RSS 1.0](#) Einträge  
Kommentare

[RSS 2.0](#) Einträge  
Kommentare

[Atom](#) Einträge  
Kommentare

Kindstod. Heute bietet das Internet ganz neue Möglichkeiten, in seiner Freizeit etwas zu tun, das einem selber neue Interessensgebiete erschließt und zugleich einen nicht unwesentlichen Beitrag für die wissenschaftliche Forschung leisten kann. Der Vorteil liegt auf beiden Seiten. INTERNET Galaxy Zoo: [www.galaxyzoo.org](http://www.galaxyzoo.org) Das Magazin *bild der wissenschaft* nennt Beispiele in seiner jüngsten Ausgabe:

” Galaxy Zoo ist nur ein Beispiel, wie Laien die astronomische Forschung voranbringen. Der in Australien lebende Amateurastronom William Bradfield fand 2004 im **Alter von 76 Jahren** seinen 18. Kometen. (...) Der pensionierte Fernmeldetechniker Tom Boles entdeckte über 100 Supernovae. Quelle: bdw 9/201  
DIE MACHT DER STERNENGUCKER

Wer Lust hat, die Profis bei Suche nach Sonnenstürmen, Kollisionen von ganzen Galaxien oder Supernovae zu unterstützen und ganz nebenbei ungeheuer spannende Entdeckungen im All machen will, kann z.B. nach einer einzigen Registrierung bei allen Projekten der Nachfolgeinitiative von Galaxy Zoo mitmachen. [www.zooniverse.org](http://www.zooniverse.org) Auch kann jeder die Rechenleistung seines Computers der Wissenschaft zur Verfügung stellen etwa für die Klimaforschung, die Suche nach Signalen von außerirdischen Intelligenzen oder die Analyse von Proteinen. Über die Software BOINC sind die Projekte erreichbar. <http://boinc.berkeley.edu/download.php> Für Einsteiger gibt es extra eine Hilfeseite auf Deutsch: [http://boinc.berkeley.edu/help\\_lang.php?lang=German](http://boinc.berkeley.edu/help_lang.php?lang=German) Nach Ansicht des 1994 verstorbenen österreichischen Philosophen Paul Karl Feyerabend, der an der Universität Berkeley gelehrt hat, trägt *Citizen Science* wesentlich zur **Demokratisierung der Wissenschaft** bei.

” Bis zur Spezialisierung der Wissenschaften Ende des 18. Jahrhunderts und dem Aufkommen von technischen Universitäten war die *Citizen Science* sogar die Regel, von Francis Bacon über Isaac Newton und Leibniz bis Benjamin Franklin und sogar Charles Darwin. [http://de.wikipedia.org/wiki/Citizen\\_Science](http://de.wikipedia.org/wiki/Citizen_Science)

**Weitere Links** Vogelkundliche Beobachtung für Laien <http://www.lbv.de/aktiv-werden/mitmachaktionen/citizen-science.html> Archiv für die Kategorie 'Irdische Teleskope' <http://skyweek.wordpress.com/category/irdische-teleskope/> Monderkundung vom heimischen Computer <http://www.astronews.com/news/artikel/2010/05/1005-015.shtml>

Kommentar schreiben | ★ Weitersagen   

Tags: Astronomie, Bürgerwissenschaft, Internet, Leben, Rentner, Rudolf Homann, Vogelkunde

## Soeben...

von **coastgranny** Pro @ 2010-07-28 - 23:16:30

ist es mir bewusst geworden!

Wenn Du Dich so richtig, richtig GUT fühlst, ist es egal ob Du jung oder alt bist.

Und es ist egal, ob Du jung oder alt bist, es gibt immer Momente, in denen man sich so richtig, richtig GUT fühlt. 😊 😊

Kommentar schreiben | ★ Weitersagen   

Tags: Fühlen

## TRAUT EUCH !!!

von **abumasa** Pro @ 2010-07-21 - 20:24:12

Glaubt nicht, nur der Jugend sei es vorbehalten, neue Dinge anzufangen!

Ihr könnt das auch.

Ich bin ein gutes Beispiel: Mit fast 59 habe ich angefangen, Klarinette zu spielen. Und jetzt wurde ich eingeladen, in einem Orchester mitzuspielen. [www.kilian-ensemble.de](http://www.kilian-ensemble.de) (Termine in meinem Blog)

Und eine 50jährige hat vor 2 Jahren auch angefangen - weil sie mich im jährlichen Holzbläserkonzert hörte und sah.

Und der Profi-Dirigent unseres Orchesters kam extra zu mir, um mir zu sagen, dass er dass riesig findet, dass ich das gemacht habe in so "hohem" Alter. Und dass es so traurig ist, dass sich das nicht noch mehr trauen zu tun.

Also traut Euch. Egal was es ist, was Ihr schon immer mal machen wolltet.

Kommentare (13) | ★ Weitersagen   

Tags: Freizeit, Musik

## Blickwinkel

von **coastgranny** Pro @ 2010-07-03 - 11:27:44

„ Man kann das Leben lachend oder weinend verbringen, die Spanne ist immer die Selbe!“

Dieser schöne Spruch hat mir schon immer gefallen und den habe ich auch verinnerlicht. Natürlich klappt das nicht immer, aber doch sehr häufig.

~~Ich habe vor elf Jahren diese schreckliche Krankheit "Krebs" bekommen! Mein Leben ist zu Ende! Krankheit Siechtum, nichts geht mehr! 😞~~

Ich habe vor elf Jahren Krebs bekommen. Drei Jahre lang hatte ich damit zu kämpfen. Ich habe viel daraus gelernt, ich bin sterblich, na sowas, die Spanne die mir bleibt kenne ich nicht - so wie jeder Mensch. Aber das, was ich noch habe, möchte ich ausschöpfen, leben und genießen, so gut es immer geht. Dabei möchte ich auch andere Leute mitnehmen, die das gerne annehmen wollen.

Ich bin dankbar, dass nach diesen drei Jahren eine lange, lange Zeit war, in der ich gesund war. Die ich erleben und leben durfte. Und auch in diesen drei Jahren hatte ich das Glück (?) - oder hatte das nicht auch etwas mit meiner Einstellung - meinem **Blickwinkel** zu tun - gute und freundliche Ärzte, ein fürsorgliches und kompetentes Betreuerteam und liebevolle, geduldige Freunde und Angehörige um mich zu haben.

In den Jahren lernte ich noch zweimal die Liebe kennen, die zweite und letzte Liebe, die hoffentlich bis zum Schluss hält, ist gerade hinter mir 😊, es geht mir nach schweren Zeiten der wirtschaftlichen Not und des Existenzkampfes, richtig gut. Aber ich habe schon früher immer gesagt: "Ich bin nicht arm, ich habe nur kein Geld!"

Gearbeitet habe ich immer, manchmal war das - mit Verlaub - richtige "Scheißarbeit", aber es war Arbeit, ehrliche Arbeit, bei der ich niemanden schaden und über den Tisch ziehen musste. Und ich lernte, dass man auch aus solcher Arbeit das Beste herausholen kann. Der **Blickwinkel** wieder. Einmal sagte ein Kunde zu mir (ich briet gerade Pilze in einem Supermarkt, weil ich "Promotion" für einen Lebensmittelgroßhandel machte): " Das hat man Ihnen aber auch nicht an der Wiege gesungen, dass sie mal **sowas** machen müssen?!"

Nun, ich glaube, an meiner Wiege wurde nicht viel gesungen. 😊 Aber letzten Endes bin ich erwachsen und für mein Leben selbst verantwortlich. Und so konnte ich mit meinen beiden Kinder nicht nur überleben, sondern leben. Und was das Wunderbarste ist, ich habe meinen



Kindern das mitgegeben. Das man sein Leben gerne selbst gestalten darf, aber nicht auf Kosten anderer. Dass man keine Arbeit gering schätzen soll. Und das man seinen Tag gestalten kann und sein Leben. Dass man auch um Hilfe bitten und sie auch annehmen darf, wenn gar nichts mehr geht, dass musste ich ziemlich mühsam lernen. Aber es hat geklappt, als es mal für eine kurze Zeit nötig war.

Im Sommer letzten Jahres schlug der Krebs erneut zu. ~~Oh nein. Wie ungerecht. Warum gerade ich!~~

Es war natürlich ein Schock. Man braucht seine Zeit, um damit umzugehen. Aber, ich habe das Andere überstanden, ich werde auch das überstehen.

Ich habe so viel Glück. Mir geht es so gut. Ich musste meine Arbeit, die ich sehr gerne hatte, nicht aufgeben, ich **durfte** sie aufgeben. Ich bin jetzt 61 Jahre alt/jung 😊 und ich glaube, es liegt noch eine Menge Zeit vor mir. Ich habe einen wundervollen Mann, eine liebe Familie, seine auch noch dazu, aber alle sind schon "stubenrein" und selbständig, wir sind nicht reich, aber es geht uns gut, und ich kann etwas von dem Guten was mir wiederfuhr, zurückgeben in Form von ehrenamtlicher Arbeit z. B..

Wir leben glücklich und zufrieden zusammen. Konflikte werden auf den Tisch gepackt. Ich versuche, nicht zu versuchen, meinen Mann zu verändern 😊, er braucht es nicht zu versuchen, denn ~~ich bin perfekt~~ er kann mich gut so nehmen wie ich bin.

Und natürlich gibt es Zeiten der Weinerlichkeit, der Verzweiflung, des Zorns und der Niedergeschlagenheit. Aber ich verharre nur kurze Zeit so, dann packe ich es wieder an und wühle mich da raus. Und dabei hilft mir das Lachen, auch und gerade über mich selbst. Das kann so befreiend sein. 😊

Ich danke der guten Fee, die mir an meiner Wiege zwar nicht gesungen hat, aber mir die wunderbare Gabe des Humors geschenkt hat.

Kommentare (9) | ★ Weitersagen   

## Selbstkontrolle der Blutgerinnung

von **abumasa** Pro @ 2010-07-02 – 08:18:11

Ich glaube, noch wissen viel zu wenige Menschen, die Blutgerinnungshemmer, wie Marcumar, nehmen müssen, dass man die INR-Werte auch selbst kontrollieren kann. Selbst viele Ärzte wissen das nicht, viele weigern sich auch, ein solches Gerät zu verschreiben, weil sie ja dann auf die häufigen Blutabnahmen bei ihrem Patienten verzichten müssten.

Ich habe beides schon erlebt. Aber nun habe ich eine Hausärztin, die regelrecht begeistert davon war, dass ich das machen will. Ihre Aussage: "Ich bin immer dafür, dass Patienten sich auch selbst mit solchen Dingen befassen."

In der vergangenen Woche war ich nun zu der Schulung, die von den Krankenkassen vorgeschrieben wird, bevor man ein solches Gerät erhält.

Man lernt erst im theoretischen Teil vieles über die Blutgerinnung, welche Faktoren daran beteiligt sind, wie sie durch Nahrungsmittel, aber auch äußere Umstände, wie Wetter, Stress, beeinflusst werden.

Und wie wichtig es ist, diese Werte deshalb selbst normalerweise wöchentlich zu kontrollieren, und nicht in vielen Fällen nur monatlich beim Hausarzt. Denn dann kann man bei Abweichungen auch direkt reagieren.

Im praktischen Teil lernt man dann den Umgang mit dem Gerät. Es funktioniert im Prinzip so wie die Geräte zur Blutzucker-Messung, jedoch ist alles etwas größer (sowohl das Gerät selbst als auch die Teststreifen).

Also war es für mich dann auch kein Problem, mit dem Gerät umzugehen.

Dann lernt man noch anhand von Fallbeispielen, wie man auf Abweichungen reagieren soll.

Die Kosten für die Schulung übernehmen die Krankenkassen.

Obwohl dieses Gerät verhältnismäßig teuer ist, wird es von den Krankenkassen bezahlt (nur eine Gebühr von 10 Euro muss man selbst zahlen). Und auch die Teststreifen bekommt man gegen eine Rezeptgebühr in der Apotheke.

Ich hoffe, dass dieser Eintrag den Weg zu dem ein oder anderen Interessierten findet.

Ansonsten hatte ich eine tolle Woche: Ich wurde kontaktiert, um in einem Blas-Orchester für klassische Musik mitzuspielen.

Dann hatte ich Besuch von einer Blog-Freundin aus Wien, und wir trafen eine andere aus California.

Und zur Krönung der Woche habe ich nun endlich in der Nachbarschaft eine bezahlbare Garage gefunden und muss nicht mehr suchen. Dabei fällt mir ein, dass das sicher auch meinen Versicherungsbeitrag senkt. Da muss ich mich mal drum kümmern.

Ich wünsche Euch Allen ein schönes Sommer-Wochenende.

Kommentare (2) | ★ Weitersagen   

Tags: Gerinnungshemmer, Gesundheit, Selbstkontrolle

## Model mit 74

von **Sechzig-plus** Pro @ 2010-06-29 - 15:56:08

Es ist nie zu spät, sich Modelträume zu erfüllen. Zeigt ebenfalls ein Beitrag von frau-tv vom 24.06.2010:

[http://www.wdr.de/tv/frautv/sendungsbeitraege/2010/0624/thema\\_4.jsp](http://www.wdr.de/tv/frautv/sendungsbeitraege/2010/0624/thema_4.jsp)

Kommentare (3) | ★ Weitersagen   

Tags: 74, Casting, Catwalk, Model, Modenschau, Modewettbewerb

## Vorsicht bei Osteoporose-Prophylaxe

von **Sechzig-plus** Pro @ 2010-06-29 - 15:36:08

Welche Folgen Osteoporose-Prophylaxe mit Bisphosphonaten haben kann, zeigt ein Beitrag von frau-tv vom 24.06.2010.

Hier der Wortbeitrag:

[http://www.wdr.de/tv/frautv/sendungsbeitraege/2010/0624/thema\\_2.jsp](http://www.wdr.de/tv/frautv/sendungsbeitraege/2010/0624/thema_2.jsp)

Und hier die Sendung zum Nachschauen:

<http://podcast.wdr.de/frautv.xml>

Kommentar schreiben | ★ Weitersagen   

Tags: Bisphosphonate, Kiefer, Osteoporose, Prophylaxe, Schäden, Zahnbehandlung

## Ein schöner Spruch von...

von **coastgranny** Pro @ 2010-06-24 - 21:26:21

William S. Maugham

"Die Zeit ist ein guter Arzt,  
aber ein schlechter Kosmetiker!"

Ich mag sehr gerne junge Menschen anschauen, aber auch alte Menschen haben ihre eigene Schönheit. Die leuchtet aus den Augen und zeigt sich in den Gesichtszügen. Und es wird so viel deutlicher, wie sie ihr Leben verbracht haben, bzw. was sie aus ihrem Leben gemacht haben. Das bekommst Du mit keiner Kosmetik überdeckt. 😊

Kommentare (12) | ★ Weitersagen [f](#) [t](#) [v](#)

Tags: Alter



Werbung abschalten

Nächste Seite »

[Impressum](#) | [Sitemap](#) | [Tag-Cloud](#) | [blog.de](#) | [blog.co.uk](#) | [blog.fr](#) | [Ratgeber](#) | [blog.de Sitemap](#)

Die auf diesen Webseiten sichtbaren Daten und Inhalte stammen von Privatpersonen, [blog.de](#) ist für die Inhalte dieser Webseiten nicht verantwortlich.

Nach oben